

[Inicio](#) > Me duele la cabeza

Share this Artículo

X

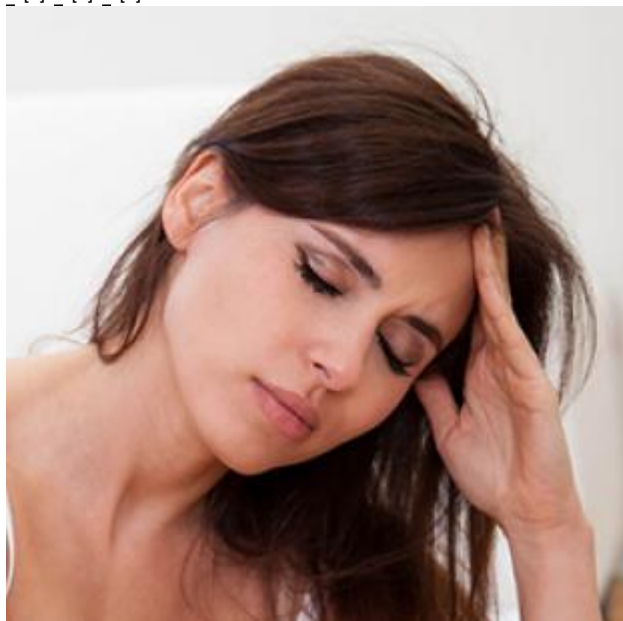


Me duele la cabeza

El dolor de cabeza es un malestar frecuente durante el embarazo. Como tomar analgésicos es peligroso para la salud de tu bebé, te contamos cómo evitar y aliviar esos dolores.

<https://www.nestlebabyandme.com.pe/me-duele-la-cabeza> ^[1]

[_ \[2\]](#) [_ \[3\]](#) [_ \[4\]](#)



Me duele la cabeza

(0 opiniones)

El dolor de cabeza es un malestar frecuente durante el embarazo. Como tomar analgésicos es peligroso para la salud de tu bebé, te contamos cómo evitar y aliviar esos dolores.

Martes, Febrero 2nd, 2016

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

El dolor de cabeza es un malestar frecuente durante el embarazo. Como tomar analgésicos es peligroso para la salud de tu bebé, te contamos cómo evitar y aliviar esos dolores.

Las siguientes pautas te ayudarán a evitar los dolores de cabeza mientras estás embarazada:

- Realiza ejercicios de intensidad moderada. La frecuencia mejorará tu circulación sanguínea.
- No comas alimentos fritos, salsas o embutidos.
- Ingiere comidas ligeras varias veces al día para impedir la falta de azúcar.

Cuando te duele la cabeza, sugerimos:

- Beber abundante líquido para mantenerte hidratada.
- Aplicar compresas frías en la frente para atenuar el malestar.
- Descansar en tu habitación a oscuras y recostarte sobre tu lado izquierdo para facilitar la circulación sanguínea.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.nestlebabyandme.com.pe/me-duele-la-cabeza>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebabyandme.com.pe/me-duele-la-cabeza>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.com.pe/me-duele-la-cabeza&media=https://www.nestlebabyandme.com.pe/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/duele_cabeza.jpg

[3] <https://twitter.com/share?text=Me%20duele%20la%20cabeza&url=https%3A//www.nestlebabyandme.com.pe/me-duele-la-cabeza>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyandme.com.pe/me-duele-la-cabeza>

[5] <https://www.nestlebabyandme.com.pe/printpdf/7506>

[6] <https://www.nestlebabyandme.com.pe/javascript%3A%3B>